

40 dager for livet



Bønnehefte omarbeidet til norsk ved FBB

Vi lever i et samfunn der drap på det ufødte mennesket er opphøyet til en uangripelig menneskerett. Dette fatale og uforståelige sviket av et hjelpeløst medmenneske har vi nå levd med i flere tiår. Ikke bare vendes barnet ryggen, men også kvinnen som bærer det, overlates ofte til seg selv med vanskelige livsbetingelser. Provosert abort er en hån mot Ham som er livets opphav. Som kristne har vi et ansvar for å hjelpe vår neste i nød, fra unnfangelse til naturlig død. Det er Gud som gir liv, og han står stadig fast ved sine løfter om å høre våre bønner. Vi kan derfor takke Ham for livet vi selv har fått ved Jesu død og oppstandelse, samtidig som vi ber om beskyttelse for det ufødte liv.

Med dette initiativet vil vi gjerne invitere deg med inn i en frimodig bønn for de ufødte. Bønneheftet er utarbeidet av For Bibel og Bekjennelse (FBB) i Norge, etter inspirasjon fra organisasjonen Retten til Liv i Danmark.

Dag 1 – Askeonsdag

40 dager for livet

Oppstandne Jesus, livgivende Hellige Ånd og kjærlige Far. Du ser at det i de kommende 40 dager vil bli bedt om beskyttelse for mødre, fedre, institusjoner og særlig det ufødte menneskelivet. Det takker vi for. Gi at livets hellighet, som også gjelder de aller minste, blir tydelig i denne stille bønnekampen. La meg, for livets skyld, være en del av koret av bønner til deg, Herre. Jeg ber om at du vil la disse bønnene gjøre en forskjell i landet vårt, i kirkene og i meg selv de kommende 40 dagene. Alt til din ære.

Dag 2 – torsdag

Vi ber om at liv må bli bevart i dag

Kjære Gud, du som er stor nok til å ha selv det minste livet for øye. Berør den kvinnen som i dag vurderer abort. Gi denne moren og barnets far en overveldende kjærlighet til det barnet som er på vei. Gi de berørte en dyp overbevisning om det onde i å avslutte et menneskeliv. La liv bli reddet i dag.

Dag 3 – fredag

Lys i mørket

Herre Jesus, vi ber om at du vil bevege din kirke til å ha hjerte for de ufødtes sak. Gi oss overbevisning og mot til å være et lys i mørket. Hjelp oss til å forstå at det dreier seg om en kamp for å redde liv. Gi oss mot og visdom til å kjempe for barn og foreldre som lider under urettferdighet og løgnens forførelse.

Dag 4 – lørdag

Synet på min egen og andres innsats

Kjære Jesus, du ser at jeg kan bli hovmodig i min tjeneste. Jeg kan komme til å se stygt på brødre og søstre som ikke synes å være engasjerte i kampen for det ufødte livet. Gi meg et rett perspektiv på min og andres rolle i kirken og i samfunnet, så vi alle kan bevares i din kjærlighet og i kjærlighet til hverandre. Takk for at du vil bruke meg tross feil og mangler.

Dag 5 – 1. søndag i faste

Vi ber om at liv blir reddet

Kjære Jesus, la kirkens bønner gjøre en forskjell. Jeg ber om at de må forvandle ikke bare oss selv, men også samfunnet og menneskene rundt oss. "Vi ber for de barna i mors liv som nå står i fare. Du, Herre har skapt alt liv og har våre tider i din hånd. Hør vår bønn, selv når troen er svak." Hør vår bønn for det livet som du har skapt, Herre Jesus.

Dag 6 – mandag

Livet etter en abort

Kjære Gud, takk for din kjærlige omsorg for alle mennesker. Jeg ber for dem som sitter igjen med tomhet, sorg og skyld over å ha fått fjernet sitt barn. Gi dem nåde til å anerkjenne skylden og søke tilgivelse hos deg. Gi dem mot til å dele sin historie og gi meg og andre mot til å møte dem med din kjærlighet og nåde. La dem oppleve at det er gjenopprettelse og håp i ditt navn, Jesus.

Dag 7 – tirsdag

Frimodighet

Kjære Gud, jeg ber om en åpen og sann debatt om hvordan abort påvirker oss som enkeltpersoner og som samfunn. La det oppstå en bevegelse av kvinner og menn som får mot og styrke til å fortelle om de negative følgene abort har hatt i deres liv. Måtte vi få oppleve at du har makt til å bruke slike tragiske opplevelser til noe godt.

Dag 8 – onsdag

Det internasjonale samarbeidet

Jeg vender meg til deg, Gud, som har skapt alle mennesker på jorden. Du ser at kampen om det ufødte livet raser overalt, ikke bare her i landet, men også i utlandet. Jeg ber deg om at du må la abortmotstandere i hele verden samarbeide og oppmuntre hverandre til gagn for saken. Takk, Herre, at du hører vår bønn.

Dag 9 – torsdag

Et kaldt hode og et varmt hjerte

Herre, du ser meg og min opplevelse av abortkampen i Norge. La meg ikke miste motet eller la hjertet for denne saken kjølnes, men gi meg ved din Ånd et varmt hjerte for de ufødte barna. Hjelp meg også til å kunne holde hodet kaldt når diskusjonen om abort raser. Gi meg visdom og kjærlighet, ja, gi meg å likne deg i møtet med min neste.

Dag 10 – fredag

Offentlig oppmerksomhet

Himmelske Far, blås din sannhets Ånd inn over vårt land og fortreng løgnen om abort som en god løsning på en vanskelig situasjon. Jeg ber om økt oppmerksomhet og opplysning i medier og hos fagpersonell omkring de psykiske skadevirkningene av en abort. Kom med din hjelp til dem som kjemper med nettopp dette.

Dag 11 – lørdag

Guds inngripen

Jesus, du lærer oss at vi skal be om at vår himmelske Fars vilje skal skje. Så jeg ber i ditt navn, la din vilje skje, Far, her på jorden. Grip inn i det fortvilte eller det forherdede hjertet hos dem som går med overveielser om abort, så et liv kan bli spart. Jeg ber om dine englers beskyttelse for ethvert ufødt barn, og at du i dag helt konkret vil gripe inn i enhver vurdering som går i retning av å avslutte et liv.

Dag 12 – 2. søndag i faste

Åndens kraft

Kjære Gud, du har ikke gitt oss mismotets ånd, men en ånd av kraft, kjærlighet, sannhet og sinnsro. Utøs på ny din Ånd over ditt legeme kirken så den kan bli hender, føtter og stemme for de ufødte. Gi oss frimodighet og mulighet til å tale de ufødte barnas sak. La nåde og sannhet gå hånd i hånd i kirkens kamp for de ufødte.

Dag 13 – mandag

Abort og menneskerettigheter

Herre, jeg ber deg om at livet må bli respektert fra unnfangelsen av i vår verden, også av internasjonale institusjoner som arbeider på tvers av landegrensene. Stans de kreftene som vil opphøye abort til en menneskerett og la innsatsen lykkes for dem som kjemper mot dette. La din kirke være et lys for livet over hele jorden.

Dag 14 – tirsdag

Opplysning

Kjære Herre Gud, jeg ber om at forskningen må være på livets side. La den bidra til å avdekke sannheten om det ufødte mennesket. Skap også større åpenhet for å erkjenne skadelige ettervirkninger av abort i den psykologiske forskningen. La mediene være med på å bringe lys over dette. Gi at din sannhet får berøre hjerter og samvittigheter.

Dag 15 – onsdag

Utholdenhet

Kjære Gud, jeg ber deg om utholdenhet i kampen for de ufødte, ikke bare i denne fastetiden, men også i tiden etter. Tilgi oss når vi ser på vår avmakt istedenfor din allmakt. Hjelp meg å regne med deg, allmektige Far i himmelen, og stole på at for deg er ingenting umulig. Herre, må du beskytte det ufødte og redde liv!

Dag 16 – torsdag

Barn

Far, takk at jeg som ditt barn får kalle deg far. Jeg ber i dag om at jeg får se livet i barns øyne og bli påminnet om at det starter ved unnfangelsen. Hjelp meg å kjempe for ethvert menneskebarn, uansett hvor det er på livets bane. Vi ber særlig for barn der livet i dag er truet av foreldrenes vurdering om å avbryte det. Måtte du gripe inn og vende foreldrene bort fra dødens vei og lede dem inn på livets vei.

Dag 17 – fredag

Skyld og skam

Jesus, jeg ber om sannhetens Ånd. Jeg ber om at du vil løse opp i fortier og fortrenninger så vi kan snakke om skyld og tilgivelse. Takk for at du ønsker å sette fri ved sannheten. La sannheten om den personlige og kollektive skylden komme frem, slik at nåden og tilgivelsen ved ditt kors kan få lov å virke gjenopprettende på samfunnet vårt.

Dag 18 – lørdag

Helsepersonell som medvirker ved abort

Gud, jeg ber for alt helsepersonell som medvirker til abort. Åpne deres øyne for den uretten som begås. Jeg ber om at du vil røre ved sykepleieres, legers og jordmødres samvittigheter så de får mot til å se sannheten i øynene og si ifra. La det vokse frem en protest hos helsepersonell mot å medvirke ved provosert abort.

Dag 19 – 3. søndag i faste

Overbevisning om synd

Hellige Ånd, du som overbeviser verden om synd. Guds motstander har forført altfor mange mennesker til å se på provosert abort som noe positivt. Jeg ber om at du vil la denne løgnen bli avslørt, gode Hellige Ånd. Hjelp din kirke til å være med å avsløre løgnen, lede mennesker til omvendelse og et ja til livet for det ufødte mennesket.

Dag 20 – mandag

Menn

Herre, det skal en mann og en kvinne til for at et lite liv blir skapt. Jeg ber om at du vil oppreise menn til å ta ansvar for det livet som fra første stund er deres eget barn. Rør ved menns samvittighet så de forstår hvilket ansvar de har for det ufødte livet. La mange flere menn, i kjærlighet til livet og kvinnen, tale barnets sak mens de står ved kvinnens side.

Dag 21 – tirsdag

Tankebygninger og festningsverk

Herre, jeg ber deg om å bryte ned den tenkningen i samfunnet som gjør abort mulig. Gjør det ved din Ånd og ditt ord. Oppreis og inspirer tenkere og debattanter som ved din Hellige Ånds veiledning kan avkle løgnen og fremstille sannheten så den kan finne veien til hjerner og hjerter. Bryt ned enhver destruktiv ideologi. Måtte du avvæpne de maktene og myndighetene som står bak slike ideologier og tanker.

Dag 22 – onsdag

Vårt syn på funksjonshemning

Himmelske Far, jeg takker for at også ethvert funksjonshemmet menneske er skapt i ditt bilde. Vi mennesker fristes lett til å dømme hverandre. Jeg ber om at vi som samfunn må få et nytt syn på ufødte barn med funksjonshemning. Takk Gud, at vi aldri kan redusere et menneskeliv til dette menneskets evner og muligheter. Måtte du beskytte ethvert foster som akkurat nå er i fare for å få avsluttet sitt liv på grunn av mulige handikap.

Dag 23 – torsdag

Bønnekamp

Kjære Jesus, jeg vender meg til deg som selv holdt ut til det siste for meg. Jeg ber deg, ved din Hellige Ånd, at du må gi meg styrke til å ta mitt kors opp og følge deg. Hvis mitt kors i dag har med abortkampen å gjøre, så gi meg visdommen, motet og viljen, for jeg opplever noen ganger at jeg har mest lyst til å la det ligge. Virk i meg og gjennom meg, slik at jeg kan være et lys i verden.

Dag 24 – fredag

Bønn for kvinner som vurderer abort

Jesus, i dag ber jeg særlig for dem som vurderer å ta abort. Jeg ber om at du vil være nær hos hver enkelt av disse og vise dem at du har tanker om lykke, ikke ulykke, og at du vil gi dem og barnet en fremtid og et håp. Send et barmhjertig og vist menneske som kan hjelpe dem i deres vanskelige vurderinger.

Dag 25 – lørdag

Stortinget

Kjære Herre Gud, du som står over maktene og myndighetene, også her i Norge. Gi meg å frykte deg mer enn dem og huske å be for dem. La Stortinget anstrenge seg for å tjene oss alle, fra den sterke til den svake, fra den gamle til den ufødte. La lovverket igjen sette vern om livet høyest, helt fra unnfangelsen av.

Dag 26 – Midfastesøndag

Profetisk stemme

Herre, du som gjennom Israels historie kalte profeter, vi ber om at du vil gjøre kirken til en profetisk stemme, en stemme inn i det mørket som råder i samfunnet omkring abort. Vekk opp kirkens ledere og gi mange flere av dem en nød for denne saken, så den blir båret frem i kirken og derfra videre ut i samfunnet. Gi du også meg mot, visdom og anledning til å være en stemme for livet. Vi ber særlig for den nasjonale organisasjonen Pro-Life Norge som vil lede en ny kamp mot abort. Gi visdom for bevegelsen i en bred mobilisering mot abort, med ny kunnskap, sanne ord og mot til å forsvare babyen, livet og menneskets verdi.

Dag 27 – mandag

Stiftelsen Amatheia

Kjære Hellige Ånd, led du dem som trenger det til Stiftelsen Amatheia. Enten de ringer, bruker chat-muligheten eller oppsøker et senter, ber jeg deg om at de må oppleve at de blir møtt med din kjærlighet og omsorg gjennom rådgiveren. Velsign den enkelte rådgiver med innsikt til å hjelpe og la hjelpen bidra til å redde liv. Takk for de liv som er reddet i årenes løp og for de kvinner som har funnet god hjelp gjennom Amatheia.

Dag 28 – tirsdag

Seksualkulturen

Allmektige Gud, du som har skapt oss med seksualitet, vi ber deg gjenopprette en sunn seksualkultur i landet vårt. La ditt sannhets lys avsløre konsekvensene av en kultur som mangler gode grenser. La løgnen bli avkledd og gi samfunnet vårt en visjon om en hel seksualitet der frukten er dypere kjærlighet, trofasthet og liv som er beskyttet av familien.

Dag 29 – onsdag

Resultat av ultralydundersøkelse i dag

Kjære Far, vil du beskytte de menn og kvinner som ved ultralyd får vite at deres barn ikke er helt som de forventet. Hjelp dem til å se barnet med dine øyne: Som en elsket skapning uansett. La de berørte møte stemmer som uttrykker håp og muligheter fremfor begrensninger og resignasjon. Vær med til dagens ultralydundersøkelser.

Dag 30 – torsdag

Opinionsdannere

Kjære Gud, det er så mange stemmer som taler for retten til abort i vårt samfunn. Du ser hvordan jeg både har lyst og ulyst til å tale disse stemmene imot. Nå ber jeg for meningsdannere, debattanter, journalister og andre som setter dagsorden i vårt land. Gi dem syn for et annet perspektiv: Ditt perspektiv på det lille mennesket.

Dag 31 – fredag

Tverrkirkelighet i abortkampen

Gud, jeg ber i dag om at kirkene må forenes i kampen for livet, og jeg takker for alle medkristne som kjemper og ber for denne saken. Gi oss å være ett i deg, Jesus, ved din Ånd. Måtte du samle alle gode krefter i kjærligheten til livet, slik at det kan gi slagkraft og styrke. Jeg takker for at vi, forent i bønn, kan bryte ned destruktive tankebygninger og festningsverk som dominerer i samfunnet vårt.

Dag 32 – lørdag

Organisasjonen Menneskeverd

Kjære Gud, jeg ber deg for Menneskeverd og deres arbeid her i Norge. Jeg ber om at deres arbeid må utføres i kjærlighet til sannheten og til nesten. La deres daglige virke være velsignet av deg, og la Menneskeverd være et redskap til å endre holdninger så vernet for de ufødte kan styrkes. Gi hver enkelt medarbeider frimodighet og visdom i tjenesten. Velsign alle gode krefter i Norge som arbeider for livet.

Dag 33 – Maria budskapsdag

Den sårbare gravide

Kjære Jesus, du som ble unnfanget ved Den hellige ånd i din mor Marias liv og var grunnen til at hennes situasjon ble sårbar og vanskelig. Hjelp enhver sårbar, gravid kvinne. La henne møte støtte og hjelp, ikke fordømmelse og press. La de som står rundt den gravide få se at du, Herre, gir oss livet i gave.

Dag 34 – mandag

Bønn for kristne fagfolk

Kjære Jesus, du som gir oss vårt kall og vår tjeneste. Takk for de kristne som yter omsorg innen helsesektoren. Jeg ber om at de av dem som på ulikt vis er utfordret omkring abortspørsmålet, må la din sannhet råde i sin samvittighet og sine handlinger, og at de må bli respektert for sitt valg. La lovverket fremdeles stille den enkelte fri til å adlyde sin samvittighet.

Dag 35 – tirsdag

Bønn for kvinnen og barnet på vei til abort i dag

Herre, vær med kvinnene som i dag er på vei inn på sykehuset for å få utført provosert abort. Hvis det er den minste tvil til livets fordel, vil du ikke blåse liv i den? Hvis denne tvilen ikke er der, vil du ikke skape den? La kvinnene som er på vei til en abort bli omsluttet av din kjærlighet på en særskilt måte i dag.

Dag 36 – onsdag

Ansvar

Jesus, takk for at du igjen og igjen kaller ditt folk til å ta ansvar for de svakeste. Jeg hører ditt bud om ikke å slå i hjel, og jeg hører kallet til å tale saken for dem som ikke selv har en stemme. Legg dine ord i min munn og gi meg mot og anledning til å tale deres sak overfor enkeltpersoner og myndigheter.

Dag 37 – torsdag

Diakoni

Jesus, du som kaller oss til å elske vår neste, jeg ber for kirkens diakonale hjerte overfor kvinner og menn som har vanskelig å se seg selv som blivende foreldre. Gi oss som ditt legeme et villig hjerte til å hjelpe dem som trenger det. Jeg ber om at kirken, samfunnet og jeg må gjøre felles sak så vordende foreldre kan få den beste støtten til både å gjennomføre svangerskapet og ta seg av barnet sitt.

Dag 38 – fredag

Forkjempere og forbilder

Herre Jesus, du som er selve hjørnesteinen for oss. Takk for at det i din kirke er forkjempere for livet som jeg kan se opp til og bli oppmuntret av. Gi meg alltid å være oppmuntrende for dem som på en særlig måte har tatt abortsaken på sine skuldre. Gi dem det motet og overskuddet som kun du, Jesus, ved din underfulle kraft kan gi.

Dag 39 – lørdag

Bønn om tilgivelse

Korsfestede Jesus, du bar min synd på korset, både det jeg har gjort galt og det gode jeg unnlot å gjøre. Du ser at jeg er uverdigg til å kalle meg din, men du elsker og tilgir meg likevel. La den kjærlighet og overbærenhet du har vist meg i alle forhold, virke gjennom meg og ut i samfunnet når jeg taler de ufødtes sak. La meg våge å kalle synd for synd, men alltid også få med løftet om din tilgivelse.

Dag 40 – Palmesøndag

Bønn for abortkampen fremover

Jesus, du min frelser. Vandringen mot Golgata i denne fastetiden er snart ved veis ende. Takk for at du for min skyld var lydig til døden, ja, døden på korset. Og takk for at det også ved ditt kors finnes tilgivelse for den byrden av skyld som knytter seg til de mange abortene. Takk for at du kan snu vårt lands skjebne hvis menneskene her vil omvende seg til deg. Vi ber om at du som skapte Adam også skal gjøre at menneskelivet blir aktet høyt hos alle mennesker, inntil du frir oss fra synden og døden og fører oss til det evige livet. Herre, hør oss og forbarm deg!

Bønnehefte – revidert utgave februar 2026